Henry O. Meissner
Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel

Leseprobe

Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel
von Henry O. Meissner
Herausgeber: Earth Oasis Verlag

http://www.narayana-verlag.de/b16158

Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
http://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 5
Inhaltsverzeichnis 9
Widmung 14
Einleitung 15
Hingabe, Anerkennung und Wertschätzung 19

Teil 1: Maca als medizinische Pflanze (früher und heute) 24
Maca in der Geschichte Perus 24
Traditioneller Gebrauch von Maca bei den Inkas 28
Maca-Anbaugebiete 29
Maca als wichtige traditionelle peruanische Feldfrucht 31
Botanische Eigenschaften von Maca 33
Tradition der Maca-Kultivierung: Der Anbau von Maca in den peruanischen Anden heute - Junin & Ancash 38
Junin- Die Wiege der Maca-Kultivierung 39
Ancash - Neues Gebiet für die Kultivierung von Maca in der Cordillem Bianca, der Anden 53
Maca als traditionelles Nahrungsmittel 62
Morphologische Vielfalt — Die farbliche Vielfalt der Maca-WurzeL — Die Phänotypen 65
Verteilung der Phänotypen in gemischten Maca-Erträgen 70
Vier Maca-Phänotypen und ihre geschlechtsspezifische Funktionalität 71
Traditionell bekannte Wirkungen von Maca bei Männern und Frauen. . . . 73
Auftreten von Maca als native peruanische Pflanze von nationaler Wichtigkeit 76
Vom traditionellen Heilmittel der Inkas zu den heutigen therapeutischen Maca-Produkten für Männer und Frauen 81
Maca als effektives therapeutisches Produkt (Forschungsperspektive) 81
Die therapeutische Funktionalität von Maca 83
Nährwert 83
Stoffwechselwirkungen 84
Behördliche Bestimmungen 89

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Meinungen von Medizinern und Heilpraktikern über den Gebrauch von Maca 91

Authentische und klinisch getestete Maca-Produkte *für* Jugendliche, Erwachsene und ältere Männer & Frauen..... 100

Premium Maca Proaktiv für junge Erwachsene (Männer und Frauen) 101

Für wen ist „Premium Maca Proaktiv"? 102

Der traditionelle Gebrauch von Maca 102

Gebrauch von „Premium Maca Proaktiv" 102

Zusammenfassung der klinischen Untersuchung des instantisierten Premium Maca-Produkts „Proaktiv" 103

Maca für Frauen in der Prä- & Postmenopause 107

Maca für Frauen in der Prämenopause 108

Maca für Frauen in der Postmenopause 118

Maca für Männer 131

Maca für Männer 132

Maca für Männer über 50 138

Maca für Senioren (Frauen und Männer) 143

Bedeutung des Begriffs „Senioren" 144

Was ist „Premium Maca für Senioren"?. 144

Die Einzigartigkeit von Maca für Senioren 144

Fragen und Antworten zu Maca..... 149

Medizinische Pflanzen und funktioneile Lebensrnittel in Synergie mit der Linie der Life Energy Plus *Premium Maca*-Produkte 158

Eigenschaften anderer medizinischer Pflanzen, die die Funktionalität von instantisiertem Maca in Nahrungsergänzungsmittel-Programmen verbessern..... 158

Asiatischer Ginseng 159

Amerikanischer Ginseng 162

Sibirischer Ginseng..... 165

„Peruanischer Ginseng"..... 167

Ginkgo biloba..... 172

Grüner Tee..... 172

Johanniskräuter (Echtes Johanniskraut)..... 175

Ingwer 177

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Luzerne 179
Pflanzenmelatonin 186
Dinkel 188

Teil 2: Wissenschaftliche Fakten hinter traditionellem Wissen 195
Maca-Forschungsprojekt — Warum und wie es begann 196
Ethno-botanische Beschreibung 199
Maca - Wissenschaftlicher Name und aktueller Status Quo 202
Unterschiede zwischen „kultiviertem Maca" & wildem „Maca Shihua" 205
Phytochemische Authentifizierung von kultiviertem Maca 208
Zwei wissenschaftliche Namen für Maca — sind sie synonym? 208
Analytische Unterschiede — synonym oder unterschiedlich? 208
Maca - Physiologische Funktionalität 220

Maca-Chemie 223
Identifizierung von ausgewähltem Maca für diese Studie 223
Mix aus kultivierten Maca-Hypokotylen - nutritive Eigenschaften 229
Maca-Ernte und Verarbeitung 234
Morphologische Unterschiede in den Ernteerträgen aus verschiedenen Regionen 234
Traditionelle Maca-Präparate und ihre heutige Verarbeitung 240
Verarbeitung von Maca zu verkaufsfertigen Produkten 241
Gelatinisierungsprozess 244
Maca-Phytochemie 257
Chemische Bestandteile von Maca in Verbindung mit Stoffwechsel- und einzigartigen therapeutischen Eigenschaften 257

Maca-Phänotypen — Laborstudie 261
Auswahl aktiver Marker für die Maca-Studie 262
Phytochemische Eigenschaften von zwei Maca-Phänotypen 266
Schwarze und rote Hypokotyle aus drei verschiedenen Höhenlagen 266
Nachweis der Glukosinolate in Maca-Phänotypen 269
3D-HPLC-Spektren als möglicher „Fingerabdruck" der Maca-Phänotypen 273
Phyto-chemische Eigenschaften der vier Maca-Phänotypen 276
Nutritive Eigenschaften des gelben, schwarzen, roten und lila Phänotyps . . 276
Phytochemische Studie — Glukosinolate 278

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Sammlung von Hypokotyl-Proben im Verlauf der phytochemischen Studie. . 283
Glukosinolatgehalte in den vier Maca-Phänotypen 284
Glukosinolate in schwarzen Maca-Hypokotylen während des Wachstums in drei verschiedenen Höhenlagen 284
Stabilität der pulverisierten Maca-Hypokotyle während der Langzeitlagerung 287
Toxikologie - Instantisierte Maca-Produkte 288
Isothiocyanate 290
Beta-Carboline 291
Mikrobielle Toxine 295

Genetische Studie 297
Ein Versuch, den DNA-Fingerabdruck als Identifizierung der Maca-Phänotypen zu verwenden 297
Genetische Profile von Maca aus dem Anbau in unterschiedlichen Höhenlagen 300
Effekt der Höhe auf die genetische Vielfalt 303
Auswirkung der Größe der Hypokotyle und deren geografische Herkunft auf die genetischen Maca-Profile 305

Klinische Forschung über instantisierte Maca-Produkte für Männer & Frauen 308
Maca in einer klinischen Studie an Frauen in der Prämenopause 309
Ergebnisse aus einer klinischen Studie über die Verwendung einer instantisierten organischen Maca-Zubereitung bei Frauen in der Prämenopause 309
Diskussion der Ergebnisse aus der Studie über Frauen in der Prämenopause 319
Fazit 329
Maca in einer klinischen Studie an Frauen in der Postmenopause 330
Ergebnisse aus einer klinischen Studie über die Verwendung eines instantisierten organischen Maca-Präparates bei Frauen in der Postmenopause 330
Diskussion der Ergebnisse der klinischen Studie 340
Fazit 361

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Maca für Männer 364
Ergebnisse aus einer klinischen Studie über die Verwendung eines instantisierten organischen Maca-Präparates bei Männern 364
Männliche Fortpflanzung 370
Maca-Anwendung bei sexueller Dysfunktion bei Männern 375
Abschließende Kommentare über die Verwendung von Maca bei erwachsenen Männern und Männern über 50 382

Quellenverzeichnis 383

Anlagen 428

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Einleitung

Das Buch **„Die einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel"** ist der Maca-Pflanze als einem Produkt mit besonderer traditionell anerkannter Funktionalität und therapeutischen Eigenschaften für Männer und Frauen in bestimmten körper- und altersbedingten Lebensphasen gewidmet.

Maca *(Lepidium peruvianum* CHACÖN,) ist eine jahrhundertealte südamerikanische medizinische Pflanze, die ausschließlich auf den hohen Andenplateaus gedeiht und traditionell seit den alten Inkazeiten bis heute von den indigenen Peruanern in den hohen Andenregionen als Lebensmittel und wichtiger Bestandteil ihrer Ernährung verwendet wird.

Maca ist eine nicht-hormonelle Pflanze, die als adaptogenes Nahrungsergänzungsmittel mit hormon-regulierenden Eigenschaften eingestuft wird. Die in diesem Buch präsentierten puren Maca-Zubereitungen, die für bestimmte Altersgruppen jeweils für Männer und Frauen maßgeschneidert wurden, zeigten bei regelmäßiger Einnahme eine Wiederherstellung des Stoffwechsel- und Hormonhaushaltes. Maca unterstützt bei Stress im Arbeitsalltag in jüngeren Jahren, hilft, die regulären Funktionen bei sexuell aktiven Männern und Frauen zu normalisieren und bewirkt den Ausgleich des Hormonhaushaltes in der Prä- und Postmenopause bei Frauen. Maca steigert zudem die Energie bei aktiven erwachsenen Männern, beugt der Vergrößerung der Prostata-Drüse vor, was am häufigsten bei Männern über 50 auftritt, und hilft älteren Männern und Frauen, ihre Energie, geistige Leistungsfähigkeit und Knochendichte in ihren „goldenen Jahren" zu steigern.

Für eine bessere Handhabung des Buches und ein schnelleres Auffinden besonderer Aspekte der Funktionalität von Maca, die für den Leser interessant sind, wurde das Buch **nach Anwendungsgebieten des jeweiligen Maca-Produktes eingeteilt.**

Die in diesem Buch beschriebenen Produkte sind wissenschaftlich erforscht, klinisch getestet und speziell für die folgenden Zielgruppen formuliert worden:

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Maca Proaktiv (für junge Erwachsene)
Steigerung von Energie, Ausdauer und geistiger Klarheit

Maca für Frauen in der Prämenopause
Ausbalancierung des Hormonhaushalts, Unterstützung der normalen sexuellen Funktion, Leistungssteigerung und geistige Klarheit

Maca für Frauen in der Postmenopause
Ausbalancierung des Hormonhaushalts, zur Leistungssteigerung und der geistigen Klarheit, unterstützt die Schilddrüse

Maca für Männer
Steigerung von Energie, Ausdauer und geistiger Klarheit, Unterstützung der normalen sexuellen Funktion

Maca für Männer über 50
Unterstützung der Prävention von Prostatahyperplasie und Unterstützung der normalen sexuellen Funktion

Maca für Senioren
Ausbalancierungdes Hormonhaushalts, Steigerungvon Energie undmentaler Klarheit

Der zweite Teil dieses Buches, das Kapitel **„Wissenschaftliche Fakten hinter traditionellem Wissen"** enthält eine Sammlung wissenschaftlicher Nachweise der funktionellen und therapeutischen Eigenschaften der Maca-Phänotypen (Erscheinungsformen) im Zusammenhang mit den Maca-Produkten, die in diesem Buch beschrieben werden.

Hier ein kurzer Überblick über die Bandbreite der Maca-Produkte, die alters- und geschlechtsspezifisch und damit auf verschiedene Symptome zugeschnitten sind sowie ihre Anwendungsbereiche.

Das erste Produkt, **Maca Proaktiv,** wurde, wie der Name schon verrät, unabhängig vom Geschlecht für junge Erwachsene entworfen, die über längere Zeiträume körperlicher Stress ausgesetzt sind und die geistigen Herausforderungen gegenüberstehen, die meist ihr Job mit sich bringt oder die einen sehr hektischen und energieraubenden Lebensstil führen.

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Der Teil „Maca für Frauen" unterteilt sich in die Unterkapitel **Frauen in der Prämenopause und Frauen in der Postmenopause.** und **.** Dieser Teil enthält grundlegende Informationen über den Gebrauch der therapeutischen Linie der klinisch getesteten LIFE ENERGY PLUS *Premium Maca-Produkte.* Diese Produkte sind nicht-hormonelle adaptogene Nahrungsergänzungsmittel, die vor allem während der herausfordernden Jahre im Zyklus der Frau, d. h. mit fortschreitendem Alter während der sexuell aktiven Jahre beim Eintritt in die Wechseljahre (Prämenopause) und während der Wechseljahre (Menopause und frühe Postmenopause), im Übergang in die gesunden und zufriedenen Seniorenjahre der Frau verwendet werden.

Der Teil **„Maca für Männer"** mit einem Kapitel über die Anwendung der klinisch getesteten LIFE ENERGY PLUS Maca-Produkte **bei erwachsenen Männern,** enthält auch Informationen über die Anwendung als hormonell adaptogenes Produkt, das die Energie, Leistungsfähigkeit und Ausdauer steigert. Das Kapitel **Maca für Männer über 50** enthält Informationen über Maca-Formeln, die eigens für die Prävention von Prostatahyperplasie und zur Unterstützung der Gesundheit und des Wohlbefindens von Männern über 50 entworfen wurden.

Eine besondere Formel wurde für die goldenen Seniorenjahre entworfen (Maca **für Senioren),** um eine gesunde und zufriedene Lebensweise zu unterstützen. Diese Produktformel besteht aus Maca-Pulver, das aus bestimmten Anbaugebieten in den Andenkordilleren der Cordillera Bianca in Peru stammt. Maca für Senioren unterstützt das Wohlbefinden im Alter und sorgt für eine gesunde Lebensweise in den Jahren des einträglichen und dennoch körperlich aktiven Seniorenalters.

Die Zusammenfassung des Buches ist eine Erweiterung der speziellen alters- und geschlechtsspezifischen Maca-Zubereitungen und meiner Forschungsarbeit als meinem persönlichen „Maca-Trail" gewidmet. Es werden noch einmal die Prozeduren beschrieben, die beim Nachweis der Potenz der Maca-Produkte verwendet werden, die derzeitige Forschungsarbeit aufgezeigt und Wege für künftige Forschungsarbeiten gewiesen.

Für Leser, die noch tiefer ins Detail gehen möchten und mehr über die Funktionalität und die damit zusammenhängende Wissenschaft erfahren möchten,

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

gibt es weitere Kapitel in diesem Buch, die tiefer ins Detail gehen. Sie geben dem Leser die Möglichkeit, die jahrhundertealten traditionellen Anwendungsgebiete von Maca der peruanischen Andenbevölkerung mit praktischen Ergebnissen der Anwendung von Maca in alters- und geschlechtsspezifischen Maca-Produkten zu vergleichen. Diese Ergebnisse aus analytischen und klinischen Labortests, die auf Studien an menschlichen Probanden ausgeweitet wurden, bestätigen, dass Maca ein wirkungsvolles **funktionelles Lebensmittel** und ein wertvolles, nicht-hormonelles adaptogenes **Nahrungsergänzungsmittel** für Männer und Frauen in verschiedenen Phasen ihres aktiven Lebens ist.

Der Autor ist der Überzeugung, dass die Informationen, die in diesem Buch über die **einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel** gegeben werden, Männern und Frauen helfen werden, die richtige Entscheidung zu treffen, welches Maca-Produkt das Beste für jeden ist, je nachdem für welchen Zweck es eingesetzt werden soll. Das Verständnis der Funktionalität eines jeden Produktes wird dazu beitragen, das beste Produkt auszuwählen, um die Symptome zu lindern, die für das Unwohlsein verantwortlich sind, das von Männern und Frauen in verschiedenen Altersgruppen im Laufe ihres Lebens wahrgenommen wird.

Es ist der Wunsch des Autors, dass die klinisch nachgewiesenen Funktionalitäten der alters- und geschlechtsspezifischen, adaptogenen Maca-Produkte, die in diesem Buch präsentiert werden, dazu beitragen, den Lesern dieses Buches, die sich entscheiden, die Produkte als einen Beitrag zu ihrer Therapie oder unabhängig davon aus anderen, persönlich gerechtfertigten Gründen in ihre tägliche Ernährung zu integrieren, ihr physiologisches Gleichgewicht und Harmonie zu finden, die für ein dauerhaftes Wohlbefinden und Gesundheit benötigt werden.

Prof. Dr. Henry O. Meissner *Sydney, Juni 2013*

Leseprobe von H. O. Meissner, „Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel“
Herausgeber: Earth Oasis Verlag
Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,
Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Henry O. Meissner

Die Einzigartigen Kräfte der Maca-Wurzel

Wissenschaftliche Fakten hinter Traditionellem Wissen

432 Seiten, kart.
erschienen 2014

bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise
www.narayana-verlag.de